

Sprawdzone metody redukcji stresu fizycznego

TRENING ODDYCHANIA

To zaskakujące, ale jedno z najlepszych narzędzi radzenia sobie ze stresem mamy nieustannie przy sobie. Jest nim odpowiedni oddech. W stresie całe nasze ciało napina się w taki sposób, jakby przygotowywało się do walki lub ucieczki. Oddech staje się wówczas płytki i szybki. Ponieważ taki sposób oddychania nie dostarcza odpowiedniej ilości tlenu do krwi, przyspiesza się bicie naszego serca, a w długim czasie następuje osłabienie ogólnej kondycji organizmu. Z kolei dobrze dotleniony mózg jest wielokrotnie bardziej wydajny, przez co jesteśmy w stanie bardziej obiektywnie spojrzeć na napotkany problem i szybciej znaleźć dla niego rozwiązanie. Najlepszym sposobem ćwiczenia oddechu jest zapisanie się na zajęcia jogi lub tai-chi. Ten rodzaj ćwiczeń opiera się przede wszystkim na odpowiednim panowaniu nad własnym oddechem i emocjami. Jeśli nie znajdziemy czasu na jogę, oto kilka ćwiczeń oddechu możliwych do wykonania w każdym miejscu (domu, pracy, samochodzie), które warto stosować na co dzień. Trening czyni mistrza!

Ćwiczenie 1. PO PROSTU – ZIEWAJ

Ziewanie to nic innego, jak pełny, modelowy oddech. Rozpoczyna się od uruchomienia przepony a następnie włącza powietrze do płuc wykorzystując maksimum ich pojemności. Dodatkowo ziewanie rozluźnia wiele napiętych w stresie mięśni ciała. Wykorzystuj na ziewanie każdą wolną chwilę w ciągu dnia – jazdę samochodem, windą, poranny przegląd prasy. To doskonała, szybka i sprawdzona metoda regeneracji organizmu.

Ćwiczenie 2. ŚWIADOMY ODDECH

Gdy znajdziesz nieco dłuższą chwilę wolnego czasu, np. czekając na spotkanie lub lunch, skup całą swoją uwagę na oddechu. Z namaszczeniem i spokojem wykonuj każdy wdech i wydech, zachowując pomiędzy nimi krótką pauzę, w której tlen będzie miał okazję swobodnie dotrzeć do wszystkich komórek ciała. Pamiętaj, aby twój oddech przypominał sinusoidę, a nie zygzak o ostrych końcach. Zachowaj płynność, podobną do tej wymaganej przy śpiewaniu wolnej piosenki. Robiąc wdech, wypełniaj najpierw dolną część płuc, wypychając brzuch do przodu (nazywa się to oddychaniem przeponą), a następnie górną, przeżąc klatkę piersiową. Opróżniaj płuca z powietrza w odwrotnej kolejności. Na początku wystarczy 15-20 powtórzeń, następnie ich ilość może stopniowo ulegać zwiększeniu. Po pewnym czasie świadomy oddech powinien stać się dla Ciebie naturalnym i nieodłącznym odruchem. Dzięki niemu w każdej sytuacji będziesz w stanie szybko uspokoić nerwy, dotlenić mózg i przygotować organizm do stawienia czoła wyzwaniu.

Ćwiczenie 3. URUCHOM PRZEPONĘ

Dla wielu osób, zwłaszcza kobiet, oddychanie przeponą nie jest odruchem naturalnym. Ten sposób oddychania jest właściwy dla dzieci i mężczyzn, u kobiet natomiast zanika przeradzając się w mniej odpowiednie oddychanie samą klatką piersiową. Przepona jest takim samym mięśniem ciała jak każdy inny i – nie ćwiczona – wymaga treningu. Aby zyskać władzę nad swoją przeponą, wykonuj następujące ćwiczenie: połóż się na brzuchu, z rękoma ułożonymi wzdłuż ciała. Wykonuj głęboki wdech przez nos oraz wydech na usta wypychając wyłącznie brzuch – w taki sposób, aby unosił Twoje ciało lekko w górę. Pomiędzy wdechem a wydechem zachowaj kilkusekundową przerwę. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy.

Już po kilkunastu dniach wykonywania tego ćwiczenia, powinieneś poczuć różnicę w pojemności i sile przepony. Z czasem mięsień ten będzie wzmacniał się, umożliwiając Ci pełen, głęboki oddech w każdej sytuacji stresowej.

TERAPIA ŚMIECHEM

Śmiech to zdrowie – to powiedzenie zna chyba każdy z nas, choć nie każdy zna jego uzasadnienie. Głośny, spontaniczny śmiech powoduje lepsze dotlenienie organizmu i wprawia w drgania wiele mięśni, doprowadzając do ich niemal natychmiastowego rozluźnienia. Dodatkowo podczas śmiechu wydzielane są endorfiny – naturalny hormon poprawiający nastrój i redukujący wewnętrzne napięcie. Terapia śmiechem jest chyba najprzyjemniejszą metodą likwidacji stresu, stosowaną przez nas często zupełnie nieświadomie.

Ćwiczenie 1. CZYTAJ DOWCIPY

Codziennie poświęć 10-15 minut na przegląd zabawnych historyjek lub komiksów. Znajdziesz je w codziennej prasie (np. Garfield, Dilbert) oraz w ogromnej ilości w Internecie. Szukaj żartów, które najbardziej Cię bawią i pozwól sobie na głośny, nieskrępowany śmiech. Czasami, gdy jesteśmy bardzo spięci, nie przychodzi on naturalnie. Terapia śmiechem może rozpoczynać się od lekkiego uśmiechu i nie powinniśmy czuć z tego powodu stresu. Z czasem, gdy nasze wewnętrzne hamulce nieco odpuszczą, będziemy bez problemu śmiali się na głos.

Najzabawniejsze historie drukuj i zawieszaj na ścianie bądź wysyłaj do najlepszych znajomych. Nic tak nie pomaga w szczerym śmiechu jak podzielenie się dowcipem z drugą osobą.

Ćwiczenie 2. ŁASKOCZ I DAJ SIĘ ŁASKOTAĆ

Każdy z nas pamięta z dzieciństwa, ile śmiechu dawało wzajemne łaskotanie się. Z wiekiem zapominamy o tej zabawie. Jeśli masz dziecko, zaproś je do wzajemnej walki na łaskotki a z pewnością znów poczujesz się jak 10-latek. Jeśli łaskotanie będzie wywoływało więcej śmiechu u Twojej pociechy niż u Ciebie – nie szkodzi. Śmiech dziecka działa jak najlepszy balsam na duszę i z pewnością wywoła uśmiech również na Twojej twarzy.

Ćwiczenie 3. OGLĄDAJ KOMEDIE

Przynajmniej raz w miesiącu obejrzyj w telewizji lub w kinie film komediowy. Wybieraj takie, które najbardziej odpowiadają Twojemu poczuciu humoru – nawet wtedy, gdy oznacza to angielski czarny humor. Postaraj się spędzać te chwile w towarzystwie – znacznie łatwiej śmiać się, gdy ktoś nam w tym wtóruje.

Ćwiczenie 4. NIE TRAC POCZUCIA HUMORU W PRACY

Szef doprowadza Cię do białej gorączki kolejnymi oznakami niezadowolenia – wyobraź sobie, jak wygląda rano po imprezowej nocy i.. uśmiechnij się do tej myśli. Kierownik przeciąga spotkanie o kolejną godzinę - rozejrzyj się, czy inni przypadkiem również nie tracą trzeźwości umysłu osuwając się na krzesła w półśnie i.. uśmiechnij się do nich. Twój współpracownik nieustannie pozostawia komputer bez dozoru – wyślij z jego skrzynki wiadomość do kolegów z zespołu, że zaprasza dziś wszystkich na pączki. Takie drobne myśli i gesty bywają zbawienne w stresującej atmosferze pracy. W końcu spędzasz w niej większość swojego życia i warto sprawić, aby było to choć trochę przyjemne!

KONTROLA I ROZŁADOWANIE NAPIĘĆ

Na pewno wielu z nas zna to uczucie, gdy po stresującym tygodniu odczuwamy wręcz fizyczny ból wybranych partii ciała. Dzieje się tak dlatego, że odczuwając napięcie emocjonalne nieświadomie napinamy kark, ramiona, szyję, skronie i mięśnie brzucha i utrzymujemy ten stan czasem nawet przez kilka godzin. Tego rodzaju odruch jest objawem atawistycznej gotowości do walki lub ucieczki, na szczęście jednak przy pewnej konsekwencji można go kontrolować. Motywacji do ćwiczeń powinien dodać fakt, że długotrwałe napięcie jest szkodliwe dla wielu narządów wewnętrznych, utrudniając dopływ krwi i skutkując niedotlenieniem organów.

Aby kontrolować fizyczne napięcia powstające w ciele na skutek stresu, warto poznać kilka prostych technik:

Ćwiczenie 1. Ustal sam ze sobą, że na początku każdego dnia oraz pod koniec pracy poświęcisz minutę na pełne rozluźnienie ciała. Możesz wykorzystać do tego moment uruchamiania się lub wyłączania komputera. Siedząc na krześle, opuść ręce swobodnie wzdłuż ciała i pochyl głowę. Oddychaj głęboko, ale bez zbytniego forsowania się. Teraz zastanów się, które partie Twojego ciała są napięte. Czy to jest kark, ręce, a może nieświadomie ściskasz dłonie w pięść? Oddychając wyobraź sobie, że tlen dostaje się do tych napiętych obszarów ciała i wypełnia je niczym ciepła woda. Na pewno poczujesz w tym momencie przyjemne rozluźnienie. Utrzymuj ten stan pogłębiając kolejne oddechy.

Ćwiczenie 2. Wyrób w sobie zdrowe odruchy. Wyznacz listę prostych czynności wykonywanych w ciągu dnia, przy których będziesz relaksować mięśnie swojego ciała. Mogą do nich należeć: przygotowywanie kawy w aneksie kuchennym, oczekiwanie na lunch, czytanie codziennej prasówki lub porządkowanie dokumentów.

Za każdym razem, gdy nastąpi dana sytuacja, wypowiedz w myślach słowo „relaks” i choćby na chwilę „odpuść” napięcie karku, brzucha i szyi. Na początku takie zachowanie wyda ci się z pewnością nienaturalne. Zachowaj jednak możliwie dużo konsekwencji. Z czasem te pozornie nic nie znaczące „ułamki relaksu” przerodzą się w niezauważalne i niezbędne momenty regeneracji organizmu.

AUTOMASAŻ

Niektórzy z nas stosują tę technikę nieświadomie, pocierając na koniec dnia zmęczony kark lub masując klatkę piersiową podczas ważnego przemówienia. Automasaż to zbawienna metoda redukcji fizycznych napięć mięśniowych spowodowanych stresem, możliwa do zastosowania w każdym momencie dnia.

Poniżej proste ćwiczenie samodzielnego masażu jednej z najbardziej podatnych na napięcia o charakterze stresowym partie mięśni, do których należy szyja i kark.

Krok 1. Schyl głowę w dół, tak, aby broda zbliżyła się do klatki piersiowej. Wytrwaj w tej pozycji kilka sekund.

Krok 2. Opuszkami trzech palców delikatnie ugniataj tył szyi od jej podstawy aż do krawędzi włosów i zagłębienia pod potylicą.

Krok 3. Stosując tą samą technikę powróć do podstawy szyi, a następnie rozdziel dłonie masując równoległe lewą i prawą stronę karku

Krok 4. Pełną dłońią chwyć boczną część karku (nad obojczykiem) w taki sposób, aby kciuk znajdował się z przodu a reszta palców z tyłu ramienia. Ugniataj to miejsce rytmicznie. Tam, gdzie odczujesz większe napięcie, przytrzymaj uścisk na dłużej – gdy minie pierwszy ból poczujesz dużą ulgę. Powtórz ćwiczenie z obu stron karku.

Krok 5. Zewnętrzna krawędź dłoni przesuwaj po karku od nasady szyi po początek barku wykonując drobne, kuliste ruchy (wykorzystuj do tego naturalną kostkę u nasady małego palca).

Krok 6. Kciukiem i palcem wskazującym delikatnie i energicznie szczypl skórę na powierzchni tyłu szyi i karku.

Krok 7. Ponownie schyl głowę w dół. Końcówkami palców (paznokciami) delikatnie muskaj szyję i kark, tak abyś poczuł lekkie dreszcze lub łaskotanie. Automasaż zakończ głaskaniem skóry otwartą dłońią, od nasady szyi aż po krawędź włosów.

TECHNIKI REDUKOWANIA STRESU FIZYCZNEGO W MIEJSCU PRACY

Istnieje wiele ćwiczeń umożliwiających łatwe pozbycie się fizycznego napięcia podczas pracy. Ich stosowanie powinno być powszechną praktyką dla każdego, kto pragnie zachować zdrowie i uniknąć fizycznych powikłań związanych ze stresem tj. bóle głowy, bóle kręgosłupa i bóle mięśniowe. Większość z technik można wykonać na siedząco, przy biurku. Oto kilka z nich:

Ćwiczenie 1. Siedząc wyprostowanym na krześle, opuść głowę tak, aby podbródek zbliżył się maksymalnie do klatki piersiowej. Następnie przesun głowę po łuku w lewo

i do tyłu, tak jakbyś chciał dojrzeć to, co dzieje się za Tobą. Wytrwaj w tej pozycji kilka sekund. Teraz powróć do sylwetki wyjściowej i powtórz ćwiczenie na prawą stronę.

Ta technika doskonale relaksuje mięśnie szyi oraz karku.

Ćwiczenie 2. Usiądź na krześle, trzymając obie stopy na ziemi i ręce swobodnie opadające wzdłuż ciała. Patrz przed siebie. Następnie rozciągnij wyprostowane ręce do boków tak, jakbyś wskazywał godzinę trzecią i dziewiątą. Wytrwaj w tej pozycji pięć sekund. Teraz unieś wyprostowane dłonie nad głowę i skrzyżuj kciuki. Ponownie odlicz do pięciu. Powróć do pozycji „zegara”, odczekaj i opuść ręce do boków. To proste „przeciąganie” bardzo dobrze relaksuje kręgosłup po wielogodzinnej pracy przy biurku.

Ćwiczenie 3. Usiądź na krześle w pozycji podobnej do poprzedniego ćwiczenia. Unieś lewe ramie maksymalnie do góry (nie podnosząc ręki), jednocześnie opuszczając w dół prawą część ciała. Poczekać kilka sekund i powtórz ćwiczenie na drugą stronę ciała. Następnie opuść oba ramiona w dół i zgarb się, przyjmując pozycję na kształt kociego grzbietu. Na koniec odchyl głowę w tył, wyprężając klatkę piersiową do przodu. Technika ta znacząco odciąża środkowy odcinek kręgosłupa.

Ćwiczenie 4. Wstań, przeciągnij się mocno utrzymując ręce w górze. Następnie pozwól swobodnie opaść górnej części ciała w dół, chowając głowę w ramionach ułożonych równolegle do nóg. Wytrwaj w tej pozycji kilkanaście sekund.

Uwaga: To ćwiczenie należy wykonywać ze szczególną ostrożnością – u pewnych osób może wywołać zawroty głowy. Działa odprężająco i rozciągająco na środkowy oraz lędźwiowy odcinek kręgosłupa.

Jeśli masz taką możliwość, pozwól sobie na nieco bardziej zaawansowane ćwiczenia fizyczne. Nie musi to oznaczać dwóch godzin dziennie spędzonych na siłowni. Wystarczy, że rozpoczniesz dzień seansem na basenie lub zakończysz półgodzinną bieżnią. Choć do ćwiczeń trudno się zmusić, niewiele jest równie skutecznych metod redukcji stresu, jak prosta i regularna aktywność fizyczna.